

2024.05

# 給食だより

わが家でも人気メニュー  
彩り三色丼



&lt;材料&gt;作りやすい量

ごはん	適量
●そぼろ	
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
●青菜の和え物	
ほうれん草	1束
ごま油	大さじ1
塩	少々
いりごま	適量
●炒り卵	
卵	3個
砂糖	小さじ1
油	適量

- そぼろ、みじん切り玉ねぎとひき肉を炒めて調味料を加え汁気がなくなるまで煮る
- ほうれん草をさっと湯がいて水にさらし、よく絞ってみじん切り。調味する。
- 卵に塩、砂糖を入れてかき混ぜ、フライパンで混ぜながら炒める。①②③を盛り付ける。

令和6年5月1日発行

## 「お腹が空く」タイミングと食事を合わせると食事はスムーズ

5月はゴールデンウィークがありますね。生活のリズムがいつもと異なりがちですが、できるだけリズムを保って楽しみたいものです。食事の時間が長すぎず、好き嫌いなく、スムーズに食べるには、「お腹が空く」タイミングと食事のタイミングを合わせる事がとても大切です。というよりこれが出来れば食の多くの悩みが解決するかもしれません。

適切なタイミングで「お腹を空かせる」ための工夫点をいくつか挙げます。

### 1. 活動的に遊ぶ時間を設ける

子どもたちが外で活動的に遊ぶことで、自然とエネルギーを消費し、食事の時間には空腹感を感じやすくなります。運動は消化を促進し、食欲を増進させるため、食事前には十分な運動時間を確保することをお勧めします。

### 2. 食事間隔を適切に保つ

食事の間隔を一定に保つことで、体が食事のリズムを学び、定時に空腹を感じるようになります。保育園では、朝食、昼食、おやつの時間を一定にし、子どもたちが次第に食事のタイミングに合わせてお腹を空かせることができるように配慮しています。

### 3. 食事前にはスナックを控える

食事の直前にジュースやスナックなどの間食を取ると、子どもたちの空腹感が減少し、食事の時間に十分な量を食べることが難しくなります。食事の1~2時間前は、特にカロリーの高いスナックを控えるようにしましょう。

### 4. 水分摂取を適切にする

十分な水分は消化を助ける一方で、過剰な水分摂取は一時的に空腹感を軽減させることができます。特に食事の直前に大量の水を飲むことは避け、水分は食事の間や活動の

後など、適切なタイミングで摂るように心掛けましょう。

### 5. 規則正しい生活リズムを促進する

子どもの体内時計を整えるためには、睡眠と起床の時間を一定に保つことが重要です。規則正しい生活リズムは、食欲や代謝にも良い影響を与え、食事の時間に自然とお腹が空くように作用します。

お休みの日も早寝早起きがお勧めです。



身体を動かして、お腹を空かせる!

シンプルですが、食事のお悩みの多くに良い影響が期待できます。



佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan\_recipe



Instagram

